



<https://tinyurl.com/u9zjatr>

新型冠狀病毒肺炎 安心防疫懶人包

亞洲大學學務處 健康中心 2020/03/05



目錄

CONTENTS

- 01 上學上班前三問
- 02 上班上學請你跟我這樣做
- 03 強身健體防疫練功坊
- 04 安心小棧
- 05 食在好味道
- 06 官方防疫資訊即時通

上班上學前三問



第一問：今天我量體溫了嗎？

體溫量測方法與發燒定義

種類	測量方法	測量時間	發燒判定值
顳溫	輕觸前額，並滑過顳動脈上的皮膚表面	數秒	$\geq 37.5^{\circ}\text{C}$
耳溫	深入耳內，把外耳翼上半部向上拉或向後拉	數秒	$\geq 38^{\circ}\text{C}$
額溫	在休息狀態下，保持額頭乾燥	數秒	$\geq 37.5^{\circ}\text{C}$
耳背溫	將耳背槍貼住耳垂後方皮膚	數秒	$\geq 37.5^{\circ}\text{C}$
腋溫	放入腋下	5-10分鐘	$\geq 37^{\circ}\text{C}$

上班上學前三問



第二問：今天我上網填報個人健康聲明了嗎？

※依「傳染病防治法」第62條規定，不實填報者處三年以下有期徒刑、拘役或新臺幣五十萬元以下罰金。

※依「傳染病防治法」第36條、第70條規定，如未確實遵守各項自主健康管理規定可處新臺幣3,000至15,000元不等罰鍰，得按次連續處罰。

健康聲明表問題1-今天是否有出現以下症狀？必填

注意：

A. 已服藥者亦須勾選有的症狀。

B. 若因長期過敏性鼻炎、一般感冒或流感而出現1 至 3症狀，請勾5。

☐ 否

☐ 是(請勾選下列症狀，可複選)

☐ 1. 發燒 (額溫 ≥ 37.5 °C、耳溫 ≥ 38 °C)

☐ 2. 咳嗽

☐ 3. 呼吸道窘迫症狀 (呼吸急促、呼吸困難)

☐ 4. 其他身體不適症狀，請說明：_____

☐ 5. a過敏、b一般感冒、c流感，請說明abc哪一種：_____(必填，防疫站
確認無發燒始可進入建築物)

☐ 6. 以上皆無

健康聲明表問題2-過去14天是否有到過以下國家地區
(含轉機國家和地區)? 可複選。 必填

- ☐1. 中國
- ☐2. 香港
- ☐3. 澳門
- ☐4. 南韓

a.依據疫情指揮中心公告: 2/28日新增義大利, 3/2日新增伊朗

b.新加坡與日本旅遊/轉機史: 外籍生須居家檢疫14日-紅色憑證; 台灣教職
員工生自主健康管理14日-黃色憑證

c.泰國旅遊/轉機史: 一律自主健康管理14日-黃色憑證

☐5. 非台灣之其它國家和地區, 請說明: _____

選擇上述任一選項最後都要填答最後入境台灣日期

最後入境台灣日期: 西元_____年_____月_____日

☐6. 過去14天都在台灣

健康聲明表問題3-您本人或同住家屬是否正在接受「居家隔離」或「居家檢疫」？**必填**

☐1. 否

☐2. 是

由於您目前正接受居家隔離或居家檢疫，必須留在家中(或指定地點)，不可外出(包括上課、上課)，亦不得出境或出國，不得搭乘大眾運輸工具。

由於您目前正接受自主健康管理，應避免外出，如需外出應全程配戴外科口罩。

上班上學前三問



Step 3

第三問：我取得當日「個人健康聲明憑證」了嗎？

中文 English 登出
個人健康聲明表單 個人健康聲明憑證

亞洲大學 | 健康·關懷·創新·卓越
ASIA UNIVERSITY

個人健康聲明憑證



有效日期
2020-02-25

1234567890 測試人員無症狀

中文 English 登出
個人健康聲明表單 個人健康聲明憑證

亞洲大學 | 健康·關懷·創新·卓越
ASIA UNIVERSITY

個人健康聲明憑證



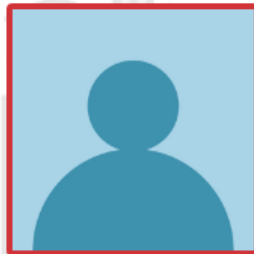
有效日期
2020-02-25

1234567890 測試人員有不明症狀

中文 English 登出
個人健康聲明表單 個人健康聲明憑證

亞洲大學 | 健康·關懷·創新·卓越
ASIA UNIVERSITY

個人健康聲明憑證



有效日期
2020-02-25

1234567890 測試人員有發燒(額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ 、耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$)、咳嗽、呼吸道窘迫症狀(呼吸急促、

上班上學前三問



憑證顏色攻略

紅色定義-接受居家隔離、居家檢疫其中一項或有中港澳、南韓旅遊史/接觸史，且合併有勾選發燒、咳嗽、“呼吸道”症狀者。或
只要有發燒、咳嗽或呼吸道症狀，都不能進入學校。

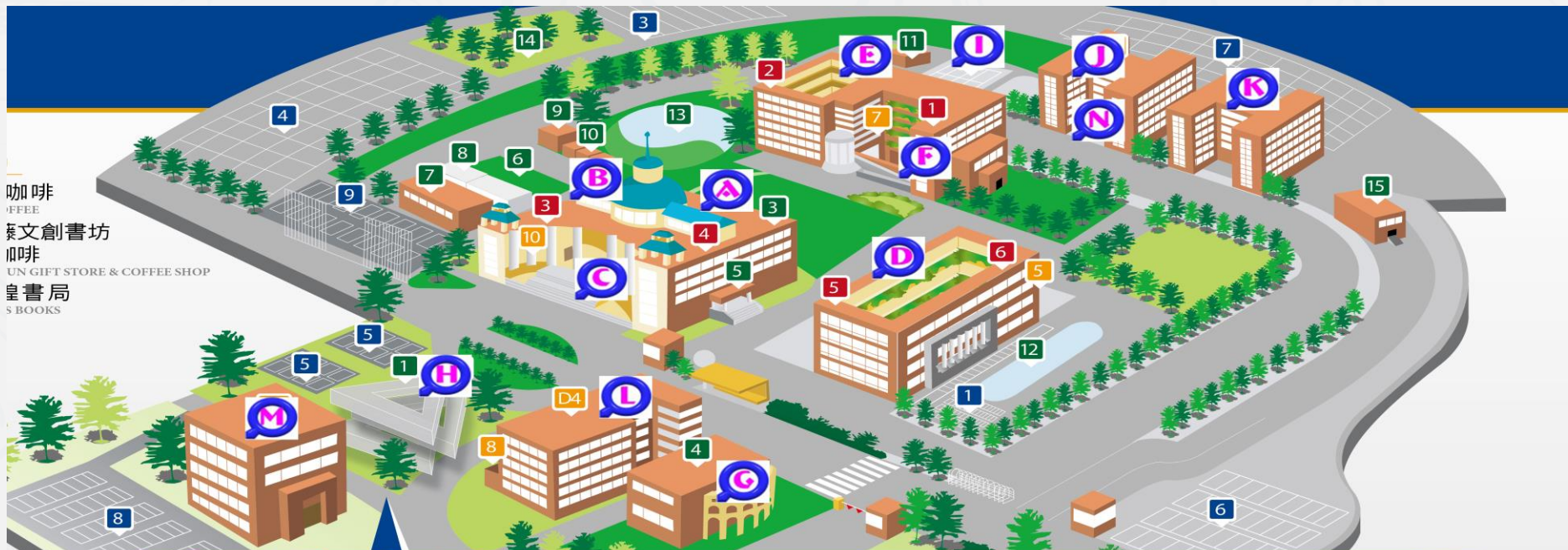
黃色定義-無中港澳、南韓、義大利、伊朗旅遊史/接觸史及無接受居家隔離、居家檢疫者，但有勾選其他身體不適症狀、過敏性鼻炎者

綠色定義-無接受居家隔離、居家檢疫者及無中港澳、南韓、義大利、伊朗旅遊史/接觸史且無勾選任何身體不適症狀

上班上學請你跟我這樣做

A

先確認各大樓防疫站設置點



咖啡
FFEE
藝文創書坊
咖啡
UN GIFT STORE & COFFEE SHOP
皇書局
S BOOKS

亞洲大學防疫站設置圖 Asia University Epidemic Prevention Station Map

- | | |
|-----------------------|--|
| A ~ 行政大樓國際學院 (管制1) | International College (Station 1) |
| B ~ 行政大樓敦煌書局 (管制2) | Caves Books (Station 2) |
| C ~ 行政大樓2樓圖書館門口 (管制3) | Library (Station 3) |
| D ~ 管理大樓羅馬柱川堂 (管制4) | College Of Management (Station 4) |
| E ~ 資電大樓亞蒂菲 (管制5) | Sister Kitchen Brunch & Tea (Station 5) |
| F ~ 醫健大樓生涯組 (管制6) | College Of Medical And Health Sciences Career Development And Guidance Section (Station 6) |
| G ~ 體育館 (管制7) | Gym (Station 7) |
| H ~ 美術館 (管制8) | Museum Of Modern Art (Station 8) |
| I ~ 獸醫館 (管制9) | Teaching Space Of Veterinary Medicine (Station 9) |
| J ~ 感恩學苑 (管制10) | Gratitude Hall (Station 10) |
| K ~ 惜福學苑 (管制11) | Beatitude Hall (Station 11) |
| L ~ 築夢學苑 (管制12) | Dreamweaver Hall (Station 12) |
| M ~ 登峰學苑 (管制13) | Summit Hall (Station 13) |
| N ~ 學生餐廳 (管制14) | Student Food Court (Station 14) |

車位
JE PA
車位
JE PA
車位
JE PA
車位
JE PAR

上班上學請你跟我這樣做



B

到站show出通行證

- 個人健康聲明憑證(預先填好)
- 學生證/教職員證(憑證無照片者須檢核)

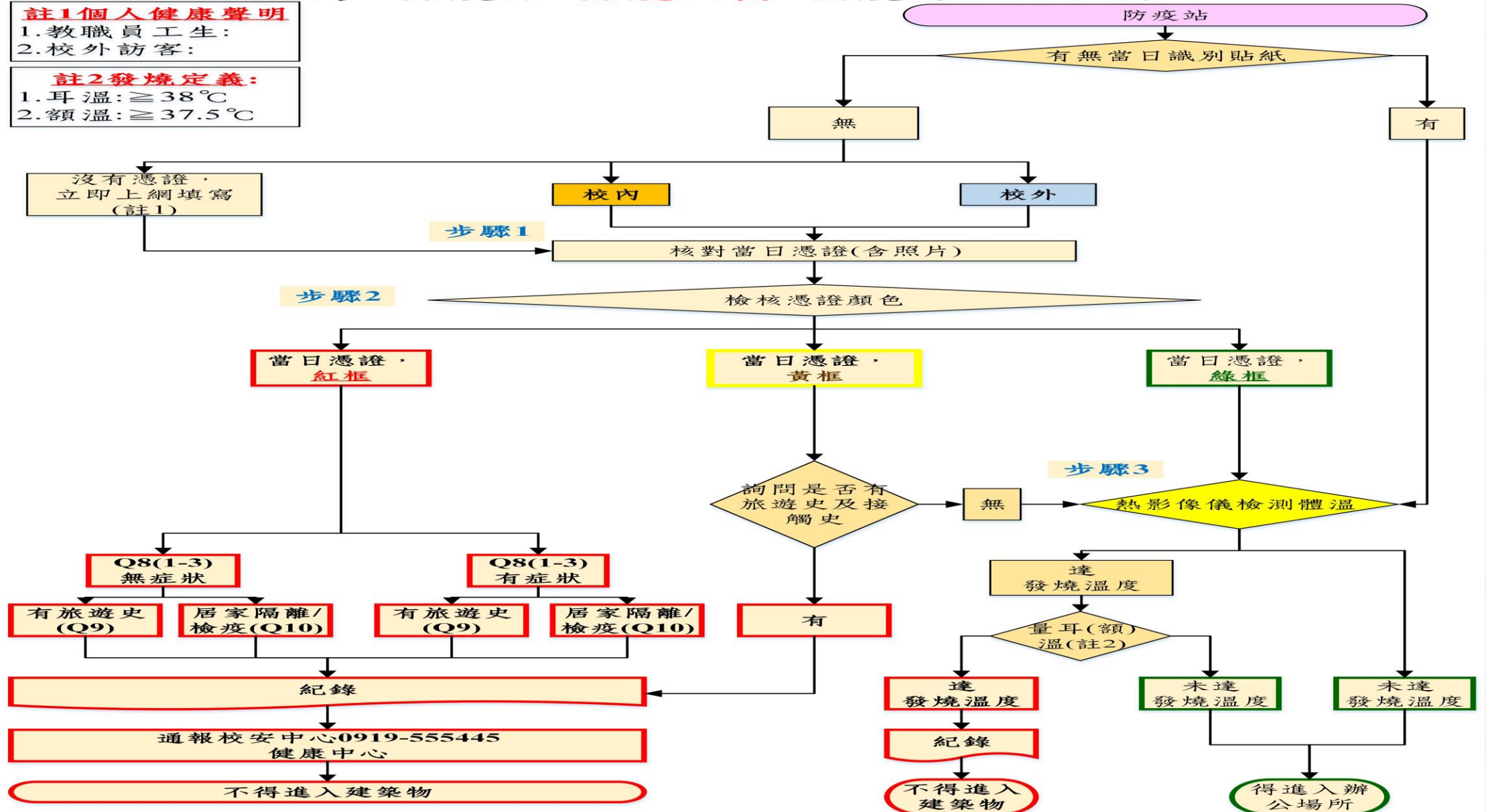


上班上學請你跟我這樣做



亞洲大學 防疫站 防疫人員 檢疫措施流程圖

V.2 修訂日期:109.02.25



到站
show
出通行證

上班上學請你跟我這樣做



憑證紅框 (一律不得進入建築物)

Q8 症狀	Q9 旅遊史	Q10 接觸史	初次體溫	二次體溫	憑證備註	系統發信	檢疫人員處遇措施
無	有	--	--	--	無症狀，但有中港澳韓義伊朗旅遊史	校安中心、健康中心、導師、學系主任或單位主管	記錄姓名 通報校安
無	--	有	--	--	無症狀，應居家隔離/檢疫	校安中心、健康中心、導師、學系主任或單位主管	記錄姓名 通報校安
有	有	--	--	--	有症狀，且有中港澳韓義伊朗旅遊史	校安中心、健康中心、導師、學系主任或單位主管	記錄姓名 通報校安
有	--	有	--	--	有症狀，應居家隔離/檢疫	校安中心、健康中心、導師、學系主任或單位主管	記錄姓名 通報校安到場協助 健康中心致電 1922
有	無	無	--	--	有症狀	校安中心、健康中心、導師、學系主任或單位主管	記錄姓名 請學生回家休息

備註：1.Q8為發燒、咳嗽、呼吸道窘迫 2.校安中心：0919555445

上班上學請你跟我這樣做



憑證黃框 (凡現場檢測體溫為發燒，一律不得進入建築物)

Q8 症狀	Q9 旅遊史	Q10 接觸史	初次體溫	二次體溫	憑證備註	系統發信	檢疫人員處遇措施
有	--	--	正常	正常	其他身體不適 一般感冒、流感	校安中心、健康中心、導師、學系主任或單位主管	貼當日識別貼紙
有	--	--	發燒	正常	其他身體不適 一般感冒、流感	校安中心、健康中心、導師、學系主任或單位主管	貼當日識別貼紙
有	--	--	發燒	發燒	其他身體不適 一般感冒、流感	校安中心、健康中心、導師、學系主任或單位主管	記錄姓名 詢問有無Q9、Q10 確認學生就醫方式 通報校安、健康中心

備註：1.Q8為其他身體不適、長期過敏性鼻炎 2.校安中心：0919555445

上班上學請你跟我這樣做



憑證綠框 (凡現場檢測體溫為發燒，一律不得進入建築物)

Q8 症狀	Q9 旅遊史	Q10 接觸史	初次體溫	二次體溫	憑證備註	系統發信	檢疫人員處遇措施
無或a 過敏	--	--	正常	--	無症狀或a過敏	--	貼當日識別貼紙
無或a 過敏	--	--	發燒	正常	無症狀或a過敏	--	貼當日識別貼紙
無或a 過敏	--	--	發燒	發燒	無症狀或a過敏	--	記錄姓名 詢問有無Q9、Q10 確認學生就醫方式 通報校安、健康中心

強身健體防疫練功坊



落實自我健康管理



洗手七大良辰吉時



面對防疫老師可以怎麼做



戴口罩小提醒



防疫分類





上班、上學前

為自己的健康把關

- 量體溫，確認有無發燒
- 觀察有無咳嗽、流鼻水(非過敏性)等呼吸道症狀
- 網路填寫個人健康聲明
- 帶備用口罩

你發燒了嗎？

耳溫 ≥ 38 度額溫 ≥ 37.5 度*

(*需以耳溫再次確認)

沒有
症狀

進入學校前

- 出示個人健康憑證
- 於校內各防疫站通過紅外線熱顯像儀

有
症狀

務必請假

- 主動告訴學校
- 就醫並在家休息
- 不列入出缺席紀錄

進入學校後

隨時掌握自我健康狀況

- 下課時間
勤用肥皂洗手、注意咳嗽禮節
- 吃飯時間
不共食、不交談、不分享便當
各自在座位上吃、外帶回宿舍
*請盡量自備餐具
- 維持教室通風
打開窗戶、盡可能不開空調
- 一有發燒、咳嗽或非過敏性流鼻水等呼吸道症狀時
- 請立刻戴口罩、避免傳染
- 立即通報老師、校安中心、健康中心
- 立即就醫、返家休息

資料來源：中央流行疫情指揮中心、各縣政府教育局 製表整理：亞大健康中心

個人衛生習慣主動做 防疫時刻共同守護亞大校園健康

洗手七大良辰吉時



細菌病毒都害怕的

洗手七式



搓揉手掌



搓揉手背



搓揉指縫



搓揉指背
與指節



搓揉大拇指
及虎口



搓揉指尖



清水沖淨
並擦乾雙手

正確戴口罩4步驟



中央流行疫情指揮中心 關心您

面對防疫 老師們可以

2020.02.21 製圖



主動關心學生健康狀況

主動詢問學生身體健康狀況，若學生有不適症狀如：

發燒、咳嗽或非過敏性流鼻水等呼吸道症狀，可協助學生至健康中心確認身體健康狀況。



強化衛生教育宣導

協助學生建立個人良好衛生習慣：**勤洗手、減少觸摸眼口鼻、注意呼吸道衛生及遵守咳嗽禮節等。**



協助聯繫家長

提醒家長若學生身體不適，應請假就醫並在家休息；學生若於校內有身體不適狀況，應協助學生聯繫家長。



維持室內通風

維持室內空氣流通，打開教室窗戶、氣窗，檢查通風設備有無問題。



個人衛生習慣主動做起 保護自己也守護他人

咳嗽禮節與手部衛生

防範流感，請落實 咳嗽禮節與手部衛生

1 咳嗽時用衛生紙遮住口鼻，然後將紙丟進垃圾桶。



2 如果可以忍受，咳嗽時應戴口罩。



3 手部接觸到呼吸道分泌物之後務必要洗手（使用酒精性乾洗手劑或肥皂及清水洗手）。



4 儘可能與別人距離保持1公尺(3英尺)以上。



手部衛生：

- ✓ 拱手取代握手
- ✓ 用肥皂勤洗手

- ✓ 咳嗽用手帕掩口鼻
- ✓ 雙手不碰觸眼口鼻

廣告



【居家隔離、居家檢疫、自主健康管理】



有何差異

具感染風險民眾追蹤管理機制

資料更新日期 2020/2/28

介入措施	居家隔離	居家檢疫	自主健康管理
對象	確定病例之接觸者	具中港澳、南韓或義大利旅遊史者	對象1:申請赴港澳獲准者 對象2:通報個案但已檢驗陰性且符合解除隔離條件者 對象3:社區監測通報採檢個案 對象4:自「國際旅遊疫情建議等級」 <u>第一級</u> 及 <u>第二級</u> 國家返國者
負責單位	地方衛生主管機關	地方政府民政局/里長或里幹事	衛生主管機關
方式	居家隔離14天 主動監測1天2次	居家檢疫14天 主動監測1天1~2次	自主健康管理14天
配合事項	- 衛生主管機關開立「<u>居家隔離通知書</u>」 - 衛生主管機關每日追蹤2次健康狀況 - 隔離期間留在家中(或指定地點)不外出，亦不得出境或出國，不得搭乘大眾運輸工具。 - 有症狀者由衛生主管機關安排就醫。 - 如未配合中央流行疫情指揮中心防治措施，將依傳染病防治法裁罰，必要時進行強制安置。	- 主管機關開立「<u>旅客入境健康聲明暨居家檢疫通知書</u>」，配戴<u>口罩</u>返家檢疫。 - 里長或里幹事進行健康關懷14天，每日撥打電話詢問健康狀況並記錄「<u>健康關懷紀錄表</u>」。 - 檢疫期間留在家中(或指定地點)不外出，亦不得出境或出國，不得搭乘大眾運輸工具。 - 有症狀者將送指定醫療機構採檢送驗，衛生主管機關加入主動監測。 - 如未配合中央流行疫情指揮中心防治措施，將依傳染病防治法裁罰，必要時進行強制安置。	<u>無症狀者</u>：儘量避免出入公共場所，如需外出應全程配戴外科口罩；勤洗手，落實呼吸道衛生及咳嗽禮節；每日早/晚各量體溫一次。 <u>有發燒或咳嗽、流鼻水等呼吸道症狀、身體不適者</u>：確實佩戴外科口罩，儘速就醫，就醫時主動告知接觸史、旅遊史及身邊是否有其他人有類似症狀。返家後亦應配戴口罩避免外出，與他人交談時應保持適當距離。 <u>對象3</u>採檢後返家於接獲檢驗結果前，應留在家中不可外出。
法令依據	傳染病防治法第48條	傳染病防治法第58條	傳染病防治法第36條





居家隔離 & 居家檢疫 & 自主健康管理 差在哪裡？



居家隔離

確定病例接觸者



居家隔離14天
(每日追蹤2次健康狀況)

隔離期間：

- 需留在家中or指定地點
- 不能外出、搭乘交通工具、出境或出國

未配合者依法最高可罰30萬
必要時強制安置



居家檢疫

具中港澳旅遊史(含轉機)者



居家檢疫14天
(每日追蹤1-2次健康狀況)

檢疫期間：

- 需留在家中或指定地點
- 不能外出、搭乘交通工具、出境或出國

未配合者依法最高可罰15萬
必要時強制安置



自主健康管理

申請赴港澳獲准者/
已檢驗陰性且符合解除
隔離的通報個案



自主健康管理14天

健康管理期間：

- 盡量避免外出、需外出應全程配戴口罩
- 每日早晚量體溫一次，落實咳嗽禮節
- 身體不適時撥打防疫專線1922依指示就醫

旅遊等級
請查詢下方
QR code



依據疫情指揮中心2/28修正，居家檢疫新增南韓、義大利旅遊史；自主健康管理依據國際旅遊疫情建議等級。

我的同住者正在 居家隔離／居家檢疫 我該怎麼做？

- ◆和居家隔離／檢疫者**保持1公尺以上距離**，**減少接觸**（例如：同桌用餐）。
- ◆**盡量配戴口罩**。
- ◆**肥皂勤洗手**。觸摸眼口鼻前應先洗手。
- ◆出現**不適症狀立刻通知**居家隔離／檢疫通知書上之聯絡人、所在地衛生局，或撥1922，**依指示就醫**。

我正在 居家隔離／居家檢疫 我該怎麼做？

- ◆**隨時配戴口罩**，待在家中**不得外出**。
- ◆和同住者**保持1公尺以上距離**，**減少接觸**（例如：同桌用餐）
- ◆咳嗽或打噴嚏時，口罩**不可拿下**，或用衛生紙遮住口鼻。接觸到呼吸道分泌物後應**用肥皂洗手**。
- ◆每日早晚各量一次體溫，詳實記錄**體溫**與**健康狀況**，並**如實回報**負責人員。
- ◆出現**不適症狀立刻通知**居家隔離／檢疫通知書上之聯絡人、所在地衛生局，或撥1922，依指示就醫。**禁止自行搭乘大眾交通運輸工具就醫**。

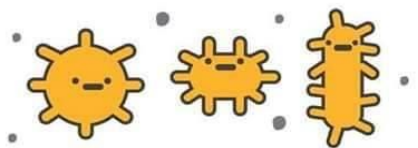


自己調配消毒水

啦啦，好簡單



消滅對象：細菌、真菌、病毒



用途：一般環境、物品消毒



稀釋方法：

小量：10cc漂白水
+1公升清水中



大量：100cc漂白水
+10公升清水中



當天配製好要標示日期名稱
未使用完在24小時後應丟棄喔！

材料：
市售含氯漂白水、清水

濃度：500ppm
稀釋倍數：100倍



酒水4:1

自行配製75% 酒精 真Easy



95%酒精

用量米杯或多多瓶量4次

量1次純水

自來水煮沸冷卻的水即可

75%酒精完成囉!!



倒入寶特瓶保存

包裝記得標示
以免誤用



酒精濃度介於70-78%
就有效，不一定要稀
釋到將將好喔~



可倒入乾淨的乾洗
手瓶、化粧水噴霧
瓶等容器使用



Q1.上課須注意哪些事項?

- 一、保持教室環境通風，打開室內門窗、氣窗及前後門，使空氣流通，維持通風設備的良好性能
- 二、建議採梅花座或距離相隔一公尺
- 三、公用麥克風消毒，可使用酒精噴於擦手紙擦拭麥克風

Q2.若上課期間遇學生有發燒(耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ；額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$)或其他身體不適，該如何處理?

請該生至鄰近防疫站或健康中心確認體溫，若有必要請儘速戴上口罩送醫診治，鼓勵生病不上班上課原則。



Q3.疑似個案或確診個案出現該如何通報？

1. 校內

上班時間請通報健康中心護理人員健康中心(分機3250~3253)

下班時間請通報校安中心(連絡電話0919555445)

2. 疾管署防疫專線1922

3. 學校如出現1位新型冠狀病毒肺炎確診病例，則與確診病例一起上課之同班同學老師、共同參加社團或其他活動之同學、老師均應列為確診病例接觸者，由衛生單位開立接觸者居家隔離通知書，隔離至與確診病例最近接觸日後14天，且該班須停班停課14日。若出現2位確診病例，全校停課。為防治「嚴重特殊傳染性肺炎」（武漢肺炎）疫情在校園擴散，以維護學生及教職員校園安全健康，依「嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心」（以下簡稱中央流行疫情指揮中心）建議。



Q4.學生生病如何請假?

若有請假相關問題請洽學務處生輔組，並檢具相關證明(如當天個人健康聲明憑證)補辦程序，不受缺課扣考、勒令休學規定之限制。

Q5.有關公共空間消毒?

由總務處統籌規劃，負責校園公共區域的環境衛生清潔消毒(如：電梯按鈕、門把、桌面、電燈開關等)



Q6.若導師收到系統自動發信知悉班級導生有紅色或黃色憑證之通知，或護理人員轉知防疫站紀錄學生發燒等異常狀況，導師可以怎麼關心、詢問和初篩？

- 1.請關心學生是否症狀發生原因？是否有過敏或其他疾患？
- 2.務必再次詢問學生是否有中港澳韓義旅遊史？
是否有新冠肺炎確認病例之接觸史？
以上皆無，提醒學生適時休息，隨時關心身體健康情形。
- 3.若經詢問，學生疑似有前述旅遊史或接觸史，請提醒學生戴上口罩，不得外出，轉介護理師諮詢，進行必要醫療資源連結；或致電校安中心進行校安通報；或致電疾管署防疫專線1922。
- 4.請安撫學生，防疫期間，可用憑證進行線上請假。可視學生需求與意願，轉介給健康中心院系個管心理師提供線上輔導。



居家檢疫安心守則

★ 居家檢疫安心守則：

<https://tinyurl.com/s7dp8q3>



★ 居家檢疫者必填問卷：

<https://tinyurl.com/v8rnyum>



強健心理秘笈

★ 防疫安心文宣：

<https://tinyurl.com/w2cgy96>



★ 安心防疫我和他：

<https://tinyurl.com/tqdhgsd>



安心小棧



善用心理諮詢資源

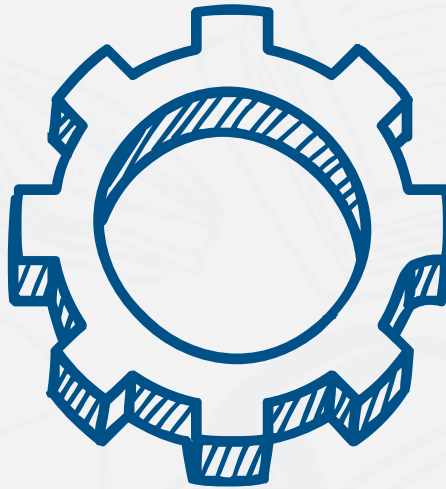
- ★ 亞洲大學防疫期間預約諮商流程：
[HTTPS://TINYURL.COM/U4K3WJ2](https://tinyurl.com/u4k3wj2)



- ★ 防疫期間，諮商晤談服務之申請方式調整為「線上申請」；若有晤談需求，請利用「[會心微笑諮商系統](#)」進行線上預約。



- ★ 申請前，務必取得當日「[個人健康聲明憑證](#)」
<https://pacific.asia.edu.tw/HealthDeclaration>



食在好味道



01

用餐前
請先洗手



02

請盡量自備環
保餐具用餐。



03

用餐/夾菜時
請避免交談，
避免飛沫傳染。



04

餐廳環境每
日消毒，隨
時清潔及用
桌面。



05

餐點預約外
帶。

校內餐廳預約外帶專
線資訊，請上[連結](#)。





新型冠狀病毒肺炎防疫期間身心障礙學生特殊教育方案

為執行校園新型冠狀病毒肺炎防疫措施，並依據本校傳染病防治要點任務分工，擬定本特殊教育方案以因應本校防疫措施和身心障礙學生學習與生活適應需求。



★ 防疫期間身心障礙學生特殊教育方案

<http://healthyau.asia.edu.tw/files/15-1113-78321,c7502-1.php?Lang=zh-tw>



官方防疫資訊即時通



01



疾管署防疫專區：

<https://tinyurl.com/v2hzipzv>

LINE



疾病管制署
(疾管家)
line ID:
@vqv2007o

LINE



衛生福利部
line ID:
@syt3432d

02



教育部防疫專區：

<https://tinyurl.com/rne8ess>

03



亞大新型冠狀病毒肺炎防疫專區：

<https://reurl.cc/8lr3dj>



亞洲大學
新型冠狀病毒
肺炎
網頁專區



恐懼降低免疫力
安心防疫不焦慮
互相關懷我都在
隔離病毒不隔愛

防疫是為守護大家健康，雖然要戒慎小心，但也無須過度恐慌，更不應將他人貼上標籤，應給予彼此多點關心和同理，因為病毒才是我們共通的敵人！

Epidemic prevention is to protect our health. Although we should be cautious and careful, we shouldn't panic excessively, nor should we label others. Instead, we should pay more attention and be more empathic to each other, because the virus is the enemy we have in common!



Thanks!